

Know How

Teil VI

Erfolgreich durch Persönlichkeitstraining

Im fünften Teil der Know-How-Serie „Erfolgreich durch Persönlichkeitstraining“ haben Sie erfahren, wie sich eine als Stress empfundene Situation physiologisch auswirkt. Im sechsten Teil lernen Sie am Beispiel eines Mentalsystems, wie Sie Ihr Gehirn trainieren können.

Gehirntuning für Trader mit Mentalsystemen?

Informationen strömen im Sekundentakt auf einen Trader ein. Trader arbeiten mit einem oder mehreren Monitoren, auf denen Charts in verschiedenen Zeitfenstern abgebildet sind. Dazu kommen Wirtschaftsnachrichten, Newsticker, optische und akustische Alarmer, Tabellen, die Fenster für offene Aufträge und Positionen uvm. Studien haben ergeben, dass Menschen Informationen nur in einem sehr beschränkten Umfang aufnehmen und verarbeiten können. Gerade Trader werden ständig mit gegenläufigen Informationen versorgt. Da gibt es eine Vielzahl von Indikatoren, von denen einige zeitgleich widersprüchliche Signale generieren oder auch fundamentale Meldungen, die nicht wirklich zum aktuellen Chartbild passen.

Trading wird als Stress empfunden

Der Geist wird beim Trading über die Maßen strapaziert. Unterschiedliche Stressoren wirken auf den Trader: Angebot und

Nachfrage oder auch Konkurrenz. Dazu kommt, dass Trader immer wieder mit Verlusten und den damit verbundenen Ängsten konfrontiert werden, weil ihre Positionen ausgestoppt werden. Hohe Volatilität oder ein starkes Momentum tragen ihr übriges dazu bei, Trader aus einem Performance-fördernden Zustand zu bringen.

Schließlich sind da auch die vielen unerwarteten Situationen, die eine Hormonkaskade in Gang setzen und die Produktion von Stresshormonen anregen, die Trader letztlich in einen Zustand von Dauerstress führen.

Erfolgreiches Trading setzt allerdings voraus, dass Trader entspannt und angstfrei sind – ein Zustand, an dem die Wirkungsweise von Mentalsystemen ansetzt.

Was sind Mentalsysteme?

Die elektrische Aktivität des Gehirns wird in vier Frequenzbereiche unterteilt. Sie lässt sich mit einem EEG messen (Summe der elektrischen Aktivität des Gehirns durch Aufzeichnung der Spannungsschwän-

kungen an der Kopfoberfläche). Den Frequenzbereichen werden unterschiedliche Eigenschaften zugeordnet (Tab. 1).

Mentalsysteme sind kleine Computer, die so programmiert sind, dass sie visuelle Muster und akustische Signale in stimulierenden Frequenzen produzieren. Die Übertragung der nach neurophysiologischen Gesichtspunkten programmierten Muster erfolgt durch Kopfhörer und Brille.

Wie wirken Mentalsysteme?

In den 1960er Jahren entwickelte Robert Monroe die Theorie der sogenannten Frequenzfolgereaktion, die – sehr vereinfacht – besagt, dass das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz folgt und schließlich in dem elektrischen Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen beginnt. Wenn ein Klang in einer ganz bestimmten Frequenz erzeugt wird, dieser in einen Rhythmus gebracht wird und dann fortlaufend

Fortsetzung – Know How – Erfolgreich durch Persönlichkeitstraining Teil VI

Frequenzbereich [Hz]	Wellentyp	Eigenschaften
13 - 40	Beta	positiv: aufmerksam, konzentriert negativ: ängstlich, gestresst, innere Unruhe
8 - 12	Alpha	kreativ, Erlernen von neuen Informationen, Fakten
4 - 7	Theta	Superlearning, Zugang zum Unbewussten
0,5 - 3	Delta	Schlaf, Ausschütten heilender Wachstumshormone, zelluläre Regeneration

Tab. 1: Vier Gehirnwellentypen: Beta, Alpha, Theta und Delta

wiederholt wird, passen sich die Gehirnfrequenzen an. Trader können also durch regelmäßige Wiederholung von bestimmten Programmen Ihre Konzentrationsfähigkeit langfristig steigern, ihr Gedächtnis trainieren oder ihre emotionale Stabilität fördern. Gehirntraining durch Mentalsysteme kann mit der Erhöhung von Ausdauer oder dem Aufbau von Muskeln durch regelmäßigen Sport verglichen werden.

Was Trader und Hochleistungssportler verbindet

Trading ist ein Performance-orientiertes Unterfangen. Ganz ähnlich, wie Sportler an ihre jeweiligen Disziplinen, können Trader an ihr Trading herangehen. Sinn der Sache ist es, wie auch beim Sport, zu gewinnen. Der größte Gegner, dem sich Trader gegenübersehen, sind allerdings nicht die anderen, sondern sie selbst.

Dabei geht es auch um mentale Eigenschaften wie Zielstrebigkeit, Konzentrationsfähigkeit, psychische Stärke, Gelassenheit, Selbstbewusstsein und andere Dinge, die sich vor allem im Kopf abspielen. Untersuchungen bei Sportlern zeigen, dass es diejenigen am weitesten bringen, die bereit sind, auf dieser Ebene konsequent zu arbeiten. Beim Vergleich von vier von der Leistungsfähigkeit als gleichwertig einzu-

Anzeige



Nehmen Sie Ihren Börsenerfolg jetzt selbst in die Hand – mit der Charting-Software von GodmodeTrader.de

Analysen im Realtime-Push | browserbasiert | kostenfrei

Erstellen Sie professionelle technische Analysen im Realtime-Push-Chart – alles direkt im Browserfenster, kostenlos und ohne vorherige Installation.

Jetzt kostenlos BasicMember von GodmodeMembers werden und mit der Charting-Software professionell technische Analysen erstellen:
www.godmode-trader.de/members



Fortsetzung – Know How – Erfolgreich durch Persönlichkeitstraining Teil VI

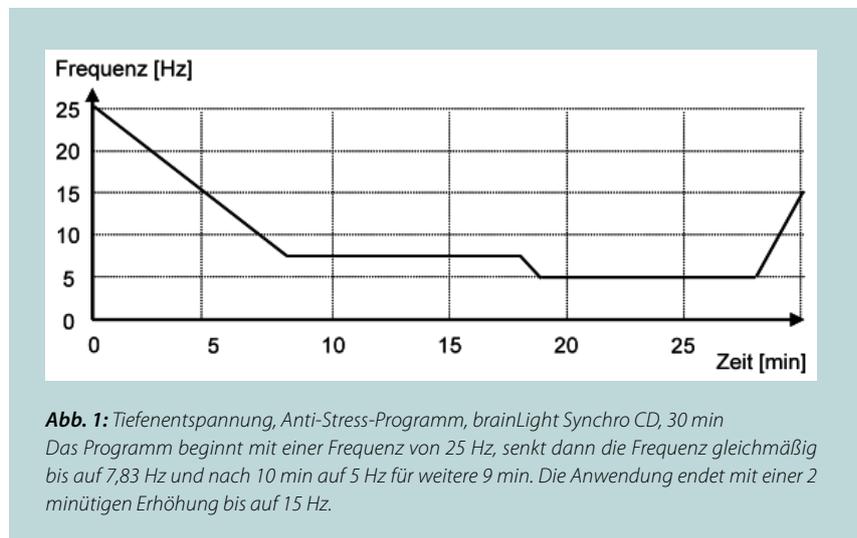
stufenden Gruppen von Weltklasseathleten war die Gruppe mit dem geringsten Anteil an körperlichem (25%) und dem höchsten an mentalem Training (75%) die erfolgreichste (Studie aus der früheren Sowjetunion bzgl. der Olympischen Winterspiele in Lake Placid/USA).

Trading setzt Stresshormone frei

Ausgehend vom Gehirn, werden Stresshormone im Körper frei, wie etwa das Kortisol oder das Adrenalin. Diese verhelfen dem Körper dazu, Leistungen zu erbringen, die das normale Niveau deutlich übersteigen. Bei der Jagd, bei Kämpfen oder auch auf der Flucht war das für den Menschen von Vorteil. Sobald die Beute erlegt oder der Gegner besiegt war, ging die Konzentration der Stresshormone wieder nach unten, sie wurden abgebaut. Der Körper kehrte in seinen Normalzustand zurück. Auf Anspannung folgte Entspannung - ein Rhythmus, den die Natur vorgesehen hat. Trader reagieren allerdings nicht durch körperliche Aktivität, ihr Überlebenskampf scheint vorwiegend im Kopf stattzufinden. Das könnte die körperliche wie auch geistige Gesundheit von Tradern langfristig beeinträchtigen. Dieses Wechselspiel zwischen Stress und Erholung funktioniert beim Trading nicht, weil sich die wenigsten Trader die Zeit nehmen, zu entspannen. Die Konzentration der Stresshormone bleibt hoch, der Körper konzentriert sich ausschließlich aufs Kämpfen – und richtet sich dabei selbst zugrunde.

Stressabbau und Performance-Steigerung durch Mentalsysteme

Mentalsysteme sind wertvolle Hilfsmittel, die Ihren Trading-Tag erleichtern und wichtige Beiträge zur Performance-



Steigerung leisten können. Besonders gute Erfahrung habe ich mit Theta-Programmen wie zum Beispiel von der Firma brainLight (www.brainlight.com) gemacht.

brainLight ist in vielen Bereichen auch an Studien zur Erforschung von Mentalsystemen beteiligt. Der abgebildete Programmablauf zeigte bei nahezu allen Studienteilnehmern während der Stimulation mit 7,83 Hz deutliche Zunahmen in den Theta- und Alpha-Frequenzbereichen und während der Stimulation mit 5 Hz eine deutliche Zunahme der Alpha-Frequenzbereiche (Wiedemann 2003). In einer Studie in Kooperation mit der Firma Neurotronics (www.mylaxman.de) konnten nach dreiwöchiger regelmäßiger Anwendung eines Theta-Programms bei den Teilnehmern bessere Werte für Entspannung (+22%) und Konzentration (+14%) nachgewiesen werden (Gabriel 2009).

Vorteile im Trading-Alltag

Die Vorteile bei einer regelmäßigen Anwendung sind positive Änderungen in

den folgenden Bereichen:

- verbesserte kognitive Leistungen – beim Denken, Analyse und Verarbeitung
- verbesserte Entscheidungsfindung – mentale Klarheit
- verbesserte Wahrnehmung von Gelegenheiten in den Märkten
- verbesserter Umgang mit Gefühlen beim Trading
- verbesserte Performance unter Druck
- verbesserte Resilienz – die Fähigkeit, mit Rückschlägen, Fehlern und Verlusten umzugehen
- verbesserte Konzentration
- weniger Stress und Angstgefühle
- verbesserter Schlaf

In einem 3-monatigen Test konnte ich mich von der positiven Wirkung von Mentalsystemen überzeugen. Regelmäßige Anwendungen „erfrischen“ das Gehirn und führen zu tiefster Entspannung in immer kürzeren Zeitabständen. Trader profitieren besonders vom beruhigenden und stabilisierenden Einfluss auf das Gehirn.

Mentalsysteme können Ihnen bei der

Fortsetzung – Know How – Erfolgreich durch Persönlichkeitstraining Teil VI

Bewältigung von Stresssituationen, der Aufrechterhaltung Ihrer Balance und der Verbesserung Ihrer Trading-Entscheidungen helfen. Sie sind also eine hilfreiche Ergänzung, die Ihren Trading-Alltag erleichtern kann. Sie sind allerdings kein Ersatz für das Bewusst-machen Ihrer persönlichen Muster, regelmäßiges Training und Selbstanalyse, die Grundlagen für Ihren langfristigen Erfolg sind.

Ihr Raimund Schriek

Im Text zitierte Literatur:

- Gabriel S (2009) Auswirkungen des Laxman auf kognitive Leistungen und psycho-vegetative Anspannung, Institut für Neurophysiologie der Charité Berlin
- Wiedemann M (2003) Elektrophysiologische Messungen während optischer und akustischer Simulation mit dem Synchro-CD-ROM-System, Institut für Physiologie der Universität Hohenheim



Raimund Schriek

Diplom Chemiker Dr. Raimund Schriek verfasste seine Doktorarbeit über Stressforschung in der Meeresbotanik an der Universität Bremen. Anschließend arbeitete er in Forschung und Lehre am Anatomischen Institut Tübingen, darüber hinaus mehrere Jahre im Wissenschaftsmanagement und als Geschäftsführer des Universitätsübergreifenden Netzwerks Molekulare Ernährungsforschung der Universität Stuttgart-Hohenheim.

Mit den Themen Finanzpsychologie, Geldanlage und Trading beschäftigt sich Dr. Schriek seit seiner Jugend. Seit mehreren Jahren tradet er nun vor allem Mini-Futures und DAX-CFDs. 2009 erschien sein Buch „Besser mit Behavioral Finance: Finanzpsychologie in Theorie und Praxis“ im FinanzBuch Verlag, 2010 die zweite Auflage. Dr. Schriek entwickelte verschiedene Webinar-Reihen für die Trader-Ausbildung, die z.B. in Projekten mit der Börse Stuttgart, der comdirect Bank, dem S-Broker und Cortal Consors umgesetzt werden. 2009 war er Trainer beim Ausbildungsprogramm Tradingschmiede für die Online-Broker Brokerjet Österreich und Slowenien. Dr. Schriek arbeitet als Berater für Firmen, Trader und Anleger in den Bereichen Persönlichkeitstraining, Finanzpsychologie, systemischer und rhythmischer Numerologie.

Mehr Informationen unter: www.erfolgreich-traden.com

*Wer sich intensiv mit dem Thema Persönlichkeitstraining für Trader beschäftigen möchte, hat in diesem Jahr gleich zwei Mal die Chance dazu. Aufgeteilt in ein Basics und ein Next-Level Seminar finden die beiden intensiven „**Persönlichkeitstrainings für Trader**“ mit Dr. Raimund Schriek in einem wunderschönen Wellness-Hotel in Österreich (St. Stefan) statt.*

Bei Interesse sollten Sie keine Zeit verlieren und sich gleich anmelden, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Seminartermine

Persönlichkeitstraining für Trader – Basics: 16. - 18.03.2012 in St. Stefan (max. 20 Teilnehmer)

Persönlichkeitstraining für Trader – Next-Level: 15. - 17.06.2012 in St. Stefan (max. 12 Teilnehmer)

Ausführlichere Informationen zu den Seminarinhalten und zu Raimund Schriek finden Sie auf www.kursplus.de